

最新思想汇报生活不足之处及改进措施(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

思想汇报生活不足之处及改进措施精选篇一

尊敬的党组织：

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景线。我们穿上军装，由原来的懒散步伐到几天后的整齐划一，有原来的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。

渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了。这些都是因为军训而改变的。在军训中，我们苦过，累过，笑过。我们站在烈日下，皮肤一天比一天黑；我们为了把动作练整齐，反反复复地练，直到全身酸痛；我们学唱军歌，和教官畅谈，笑声迭起。这是种痛并快乐着的美好回忆，也是我们这群新时代青年的宝贵财富。我觉得我们这些孩子，吃的苦太少了，需要军训来磨练一下。

腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬

骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当军训最后一个夜晚教官集体用沙哑的喉咙唱起那首《痛快》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。

军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，那句“一人犯错，集体受罚”将使我牢记今生；师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！

汇报人：

*年**月**日*

尊敬的党组织：

翻过高考的大山，进入大学，一切对于我来说都是新的开始。对于刚刚接触新环境、新朋友的我，怎么样好好地改变自己，发展自己，完善自己，是大学的必修课。

随着军训的开始，我们的大学生活正式拉开帷幕。军训的第一天，刚开始带给我们的是新鲜与好奇，等到一天的训练结束后，疲惫感就充斥着身体的各个角落，军训的辛苦冲淡了大学带给我们的新鲜感，尽管辛苦，我还是秉持着吃苦耐劳、坚持不懈的精神，咬牙坚持了下来。随着一天天的训练，我

便习惯了军训的生活，也就没有了最初的辛苦与疲惫，同时还体会到了军训带给我们的快乐与不同。

军训的时间虽然不是很长，但是也让我们学到了许多。首先，坚持就是胜利。军训对于我们这群从小没吃过苦的90后来说是辛苦的，因此很多人都因为军训的高强度训练选择当逃兵，但是要成为一名优秀的大学生，半途而废的事情是不可取的，做事情只有坚持才能取得最后的胜利。其次，要团结友爱，讲究集体荣誉感。整齐的步伐，嘹亮的口号，这些动作的完成都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。再次，要能吃苦耐劳，拥有坚强意志。军训不但苦、累而且很枯燥，作为一名大学生，我们要充分发挥党的吃苦耐劳，艰苦奋斗的传统精神，在面对困难和挫折时，要学会用坚强的意志去克服软弱与逃避，这样就会获得成功。最后，感受爱国情，弘扬爱国精神。在一次次的训练中，我们体会到了军人的辛苦和他们心中对祖国的热爱，作为新时代的青年，我们要有强烈的爱国主义精神，时刻把党和祖国放在心上。

军训，是一种考验人，磨练人，让人成熟的活动。通过这次军训，我学到了许多知识和做人的道理，用心去感受了军人的爱国之情。在今后的学习实践中，要互相帮助、团结友爱，关心集体，并把在军训期间养成的良好品德和作风带到我们今后的学习中去，高标准，严要求的规范自己的言行，遵守学校的各项规章制度，踏踏实实地学会学习、学会做人，刻苦锻炼，遵纪守法，自强不息，自立有为，力争在新的起跑线上争先创优，做一个合格的大学生。

通过军训我明白了要成为一名优秀的大学生，必须要树立正确的人生观、价值观、世界观，这也是新的时代对我们大学生最基本的要求。我们还要树立自己的理想，正确的理想像是一盏明灯，照亮我们的人生征程，会使我们知道，我们奋斗、努力的目的是什么，这样才能在以后的工作中发挥自己最大的潜力，更好地实现人生价值。现代社会飞速发展，各

种因素良莠不齐，每个人都应取其精华，去其糟粕。当然，人无完人，每个人都会有出错的时候，只要能够勇于承担，有责任感，勇于剖析自我，及时发现和承认错误，我们就会变得更优秀，才能时刻保持思想和行动的先进性，坚持全心全意为人民服务。

请党组织考验我。

此致

敬礼

汇报人：

时间□x年11月1日

尊敬的党组织：

军事训练的内容主要有：站军姿、敬礼、蹲下起立、转体动作、踏步、齐步、正步走、踏步跑、转弯等；学习军体拳、学习革命歌曲等等。虽然在有限的时间内需要完成丰富的训练内容，但在老师和教官的努力下，同学们的积极配合下，我们的军训任务圆满完成。并且我连在整体训练中表现出色；在班队列会操中表现优异；我连荣获全优连队。非常荣幸我在班队列会操中担任指挥员，为连队的荣誉付出了自己的努力。在做指挥员期间，喊口号需要声音洪亮、吐字清晰、有气势、霸气威武，我切身体会到了教官每天给我们训练的辛苦与劳累。在这里我向所有的教官表示感谢：教官您辛苦了！

在站军姿最辛苦、最想放弃的时候，我的脑海中便会显现出在西藏高原、在森林边境、在国界沿线、在孤岛岸边那挺立的身姿、那庄严的面庞；是解放军战士保卫着我们，保卫着我们的国家，是他们献出自己的青春，带来我们的幸福安定生活。在这里我想所有的军人表示我最真挚的敬意：感谢你

们一直的默默无闻、感谢你们的辛苦付出！

是的，强大的国防，是国家、民族生存与发展的基本条件；国防教育是为捍卫国家主权、领土的完整和安全，防御外来侵略、颠覆威胁的建设与斗争，对全民传授与国防有关的思想、知识、技能必不可少的教育活动；是建设和巩固国防的基础；是关系到国家生死存亡的社会工程；是国防建设的重要措施；是增强民族凝聚力的重要途径。而国防安全离不开我们年青一代的付出与支持。虽然我国现在的国防教育不能达到全民皆兵的程度，但至少我们通过军事理论课的学习，学习到了国防、国防教育的重要性，也明白了我们肩负着多么重大的责任；通过军事训练我们磨练了意志，锻炼了身体，亲身体会到军人的辛苦，培养了一颗感恩的心。

也许我不会有机会成为真正的军人，但对军人的崇敬与对军队生活的憧憬却因军训达到了极点，其实我一直对军事化那种非常有规律的生活很羡慕，也对军人庄严的形象而折服。很感谢军训生活给了我体验的机会。更重要的是国防意识与国防精神的培养也是平时学习所无法学到的。当然军队里严肃的纪律和奉献意识也是每一个人应该有的，应该做到的。我会将这些领悟到，思考到的努力自己做到最好。希望军队的精神陪我走的更高更远，使我更加优秀从而从入党积极分子成为预备党员。请党组织考验我。

汇报人：

时间□x年11月1日

尊敬的党组织：

顶着八月的骄阳，我怀着不一样的心情，早早地踏上了返校的列车，参加8月25日开始的军训。尽管在初中和高中都参加过学校组织的军训，也听取了许多北航学长学姐一些军训“过来人”传授的经验，自己的身体素质又相对较好，但

仍不能掉以轻心。

这是我入党以来的第一次军训，我想作为一名共产党员，我必须与以往不同，起码在行动上我能够像以往那样存在侥幸心理。

军训后的第一个早上，六点还没到，已被屋子里四个闹铃急促的铃声唤醒，然后我们就见到了我们的排长，望着排长他们黝黑健康的肤色，我心里不禁对军队又多了一份敬仰，作为一个军人，一切都必须端正，永远望着明天，望着未来希望。

当然，自己的投入也有了一定的回报：作为宿舍的宿舍长我更加的明确了一个宿舍的生活学习习惯是很重要的，学会了叠被子，学会了绑行李；坚持下来成为连队阅兵方队的一员，将在队列中向首长展示二营五连的精神面貌。

的确，军训是辛苦的，但却辛苦的美丽，辛苦的动人，辛苦的让人难以忘怀。在军训时，我们和训练员在烈日下同甘共苦，他们对每一个动作都要求严格，一发现我们的动作不规范，不到位，便细心的给我们讲解，纠正我们的错误，争取让我们把每一个动作做好。尤其是在站军姿时，我们的双肩酸痛，双腿麻木，让我们真正地体会到苦和累。但我们不需抱怨它的苦难，它的辛苦和劳累，是在磨练我们像树一样坚挺向上，不屈不挠的意志，它带给了我们一个尊严，一种力量，一种不向任何权势卑躬的品质。正所谓人生苦短，年轻时吃点苦，受点累算什么。俗语说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”它教会了我们怎样去面对今后的挫折。休息时，我们坐着，在排长的引领下，学习铿锵有力的革命军歌，我们每一个人的脸上都微笑着。

转眼，短暂的六天即将过去。在这六天中，我体会到了责任与使命，磨练了意志，掌握了不少军事与民防知识，感受到

了团结的力量，增强了时间观念与团队意识，体验了忍耐与坚持……感到自己无论是从身体上还是思想上都得到了一次锻炼与升华。相信这次短暂的军训会给我留下永恒的回忆，使我受益终身。

汇报人：

时间□x年11月1日

尊敬的党组织：

艰辛的军训经历，我想我会更喜欢大学生。请党组织对我作进一步的培养和教育。

请党组织考验我。

此致

敬礼

汇报人：

时间□x年11月1日

思想汇报生活不足之处及改进措施精选篇二

人活着是为了什么，只是单纯的活着，还是有着自己的使命，我相信每个人都是独一无二的，每个人的存在都是不可或缺的，他们都有着自己的使命和必须要做的事情。下面是。

每一个党员在除去党员的身份之外他们都还是一个人，有着自己的七情六欲，他们也有着自己的家庭。对于一个普通人来说很容易的事情，在他们那里或许就会变得很难。毕竟一个党员有着自己必须要做的事情，对于他们来说，有些时候

做一些决定也是会很痛苦的，很难将自己的感情分为两半，所以在做一件事情之前，就应该有着自己的觉悟。

要求入党是为了图什么?成为了党员干什么?”这句话像是给予了我当头棒喝一样，深深的触动到我的心里，是啊，作为一名入党积极分子入党是为了图什么呢?是为了深入党从而更加的接近党，更好的为人民服务，参加党的建设?还是单纯的只是一种信仰?抑或是自己被党的名誉和光环所吸引?究竟是为了什么呢?自己好像是没有怎么思考过这个问题，对于我来说，入党是一种根深蒂固观念，就像是信仰一样吧，但是通过今天的学习，相信在以后的思想上自己会有所改变，入党不单单的只是一种信仰，还要有一种觉悟，一种精神，奉献的精神。

思想汇报生活不足之处及改进措施精选篇三

敬爱的党组织：

第一、一个人要在社会上实现他的人生价值。必须不断地付出努力，工作兢兢业业，学习认认真真，为社会创造财富。做出的努力不能是盲目的，必须有正确的方向指引。争取加入中国共产党，在党的领导下，为实现共产主义，全心全意为人民服务，是我在高中时就已经明确了的人生方向。经过大学一年的学习，我更加坚定了这一信念。

第二、工作不忘学习，要边工作边学习，我很赞成这个观点，且一直也是这样做的。在学校没有放假之前，在忙着同学们德育分事情，而且还要忙着期末考试，经过自己前段时间的努力，考试考的不错。暑假的实训，我没有回家，而留在杭州实训，实习单位指导老师给我们联系，其他的事都自己解决，暑假的时候，很好锻炼自己独立的生活，许多不明白的地方向工地的师傅请教，使我更加懂得工人的辛苦，让自己

所学的东西充分的利用起来，学习的主要目的是为了更加充实自己的业务理论知识，使自己不会在飞速发展的信息社会中落后，能够在工作中发挥自己更大的潜能，不断提高业务水平和工作质量，更加顺应企业发展的需要。

第三、贵在坚持。要谨记组织上入党是一生一次，思想上入党是一生一世。毛泽东同志说过：“有许多党员没有完全入党，思想上没有入党的人，头脑里还装着许多剥削阶级的脏东西，根本不知道什么是无产阶级思想，什么是共产主义，什么是党。”我们应引以为戒。通过不断的加强思想政治修养，使我在改革开放的浪潮中能分清好与坏、正与邪；自觉抵制了西方资本主义腐朽思想的侵蚀，对一九九九年所发生的几个大的政治事件有正确清醒的认识，自觉抵制了不良意识的侵害，从而树立起正确的人生观——共产主义人生价值观，它是以人民利益为中心，为社会无私奉献的价值观。我从高中入党到现在已经两年多了，但我从不放弃，不管能不能入党，我都会坚持到底，应做到先在思想上入党，而我要长期进行自我检查，自我批评和自我教育。

总之，在这样一个一年中，通过了建院的学习和培养，我自身各方面均发生了极大的变化，是我在过往的学习生活中所没有经历过的；是党的教育指引、辅导着这一切慢慢而又自然的变化着，真挚的感谢学校、老师和组织，在下一学期的学习生活中，我会更加努力，以争取在各个领域有更大、更新的进步，请组织继续考验我。

汇报人：

思想汇报生活不足之处及改进措施精选篇四

一、沟通

1、沟通的重要性 曾看到这样一个故事，一个教授要到土著

族邀请去讲学，因为没有很好的进行沟通而闹出了很多的笑话。土著族非常重视这次活动。他们的请柬都是在一个木板上烙的，于是这个教授就带上自己的西装上路了。土著族来听课的人就用土著族最高的礼仪接待了他，听课的人都是一丝不挂，脖子上带来项圈，腰里缠了一圈树叶。而教授自己却西服革履，第一天的课没敢睁眼，第二天的还是没法上，因为听课的人都西服革履了，而教授自己却入乡随俗了。这个故事让我们感到沟通的重要性。

回想我们在生活中，有很多时候都缺乏沟通，夫妻之间的沟通，父母和孩子之间的沟通，老师和学生之间的沟通，没有沟通，社会将不能发展。

一个人能够与他人准确、及时地沟通，才能建立起人际关系，而且是牢固的、长久的。进而能够使得自己在事业上左右逢源、如虎添翼，最终取得成功。

2、介绍沟通的类型

沟通的定义：沟通是一个过程，在过程中两个要做有意义交流。透明的定义是除去隐藏真我的面具，表现真实的自己，包括将你感觉和情绪向一个亲密和信任的朋友分享。也意味着愿意冒受伤害的危险。将心灵的感受与另一个人分享，使两者都有同样的感觉，达致了解。

沟通包涵下述五个的层次：

(1) 寒暄的层次——容许一个人停在隔绝、孤立不受伤害的关系里。例如问安，不牵涉个人意见。

(2) 事实的层次——分享你所知道的事实，或者讨论工作的问题。不包涵个人意见。

(3) 意见的层次——有个人意见的分享，是沟通过程真正的

开始。

(5) 透明的层次——完全诚实的，甚至讲述耻于分享的身心灵的感受。包括夫妻、同性的朋友。

3、介绍一种沟通方式——非暴力沟通 (1) 暴力和非暴力

暴力：侵害他人人身、财产、精神的强暴行为，是一种激烈而强制性的力量。通常我们会认识不到自身的暴力。我们认为，只有打人、鞭挞、杀人以及战争等才算是暴力，然而在平常的生活中，这类事与我们无关。

有些行为可能造成不了身体的伤害，但可能会造成更深刻的精神伤害，这种隐蔽的暴力危害其实更大。（比如：一对夫妻，郎才女貌。常年累月，相敬如宾，是大家眼中公认的模范夫妻，直至很多年后，邻居亲朋才知道他们已经离异。反而，成天柴米油盐酱醋茶，打打闹闹的夫妻，相伴到老）

非暴力：拒绝暴力，试图打动人心的力量，源于对暴力施加者心灵的伟大怜悯。（当有一天，非暴力战胜了暴力，就是人类获得新生的开始。）

非暴力沟通：没有任何新的主张，它的目的是提醒我们借助已有的知识，让爱融入生活。

非暴力沟通指导我们转变谈话和聆听的方式。让我们不再条件反射式地反应，而是去明了自己的观察、感受和愿望，有意识地使用语言。我们既诚实、清晰地表达自己，又尊重与倾听他人。

听到批评时，我们一般会申辩、退缩或反击。然而，一旦专注于的观察、感受及需要，而不反驳他人，我们便能发现内心的柔情，对自己和他人产生全新的体会。这将最大限度地避免暴力。

虽然我们称非暴力沟通为“沟通方式”，但它不只是沟通方式。它更是一种持续不断的提醒，使我们专注于更可能满足我们人生追求的方向。

非暴力沟通的使用，并不需要沟通的对象熟悉非暴力沟通，或对我们心存善意。如果我们遵循非暴力沟通的原则，乐于助人，并表明那是唯一动机，那么，他人也会加入我们，最终形成良好的互动。

非暴力沟通的四个要素：

- 1、你观察到了什么？
- 2、你的感受是什么？
- 3、哪些需要（价值、愿望等）导致了那样的感受？
- 4、为了改变现状，你的请求是什么？

举例：

有一次，乘火车去赶飞机，坐在对面的是一对夫妇。对于赶飞机的人来说，火车晚点，慢速行驶是一件十分烦人的事。过了一会儿，对面的那位先生就气冲冲地对太太说：“我从没有见过这么烂的车，一停一走，一走一停的。”他太太看起来有点不知所措，什么话也没说。通常，大多数人在没有和是到期待的反馈时，会将所说的话重复一遍，这位先生也是如此。接着，他就高声喊道：“我从来没有见过这样垃圾的车”。

这位太太看起来更加不不安，转过头和他说：“这火车的行驶是由车站调控的。”我不认为，她先生会对这样的回答感到满意。事实上，她先生更为恼怒，更大声地嚷道：“我从来没有见过开成这样的火车！”这时，太太终于失去了耐心，

厉声说：“那你想让我怎么样？下去推火车吗？”于是，两个人都处于痛苦之中。

也许有人会说“我没有什么请求，只是想随便聊聊”。然而，我相信，我们在和另外一个人说话的时候，总是希望有所回应的。也许我们想要的仅仅是理解。就像那位乘火车去机场的先生，我们希望有人倾听并理解我们的处境。或者，我们期待的是如实的反馈，我们只是想了解他人的真实想法。当然，有时我们希望他人采取某种行动。对自己的认识越深刻，表达越清楚，我们就越可能得到想要的回应。不回避责任：比较也是一种评判。

当我们痛苦的无法倾听的时候：

我们需要 a□体会自己的感受 and 需要 b□大声地提出请求 c□换一个环境。

学会自我宽恕：（外衣染上墨水带来的启发）

二、亲子沟通

孩子是我们家庭最宝贵的财富，他们是这个世界的未来！而父母真正需要做到的是：为他们提供一个和谐的环境，在不同的时期给他们当时所需要的爱，相信他们，陪伴他们，并在必要的时候示范，一个成熟的人可以怎样运用自身内在的力量来驾驭自己的生命！

（一）怎样说，孩子才会听 目标：让家长了解孩子在不同成长阶段的心理需求，懂得家庭对孩子的影响，并学会一些养育心理健康的孩子的方法和技能。没有一对父母不爱自己的孩子，但是爱的方式是不一样的，有的恰到好处，爱得得体，有的有失分寸，爱得糊涂。这样的结果可能是用爱换回了爱，也可能用爱换回了恨。因此，要做好父母，管好孩子并不是一件简单的事情。要改变这些现状，最重要的一点就是父母

不了解孩子的心理，孩子不理解父母的良苦用心，彼此之间缺乏沟通和理解。孩子是一个特殊的群体，在他们成长的每一个阶段，都有着不同的生活轨迹、行为模式以及独特的细想和观念。孩子的内心世界是丰富而复杂的，作为父母，不应该仅仅看到孩子的表面，更应该了解孩子的内心世界，做个有心的父母，善于从多个角度分析孩子的行为，并且采取切实可行的方法来帮助孩子、教育孩子。

1、作一个有心人，了解孩子的心理发展历程

(1) 幼儿期孩子心理发展任务——完成依恋 心理学家认为，孩子刚出生时，在心理上不能认识到有一个外部世界，他只是在自己的心灵中，类似一种自闭，被称为原型自恋状态，这种状态一般持续两个月，在这个时期，父母与孩子进行拥抱、亲吻、爱抚，给孩子接纳、温暖和爱，让孩子与你形成信任、安定、亲密的依恋关系。

(2) 少儿期孩子心理发展任务——寻求认同 进入少儿期，孩子长大了，同时他们的内心世界也在变复杂，他们不仅要完成与父母的亲密分离，还开始把目光投向外界，试图从社会、学校、同伴那里寻求认同，同时，他们的自信、自尊等自我认同感也开始建立起来，实际上孩子已走向初步社会化的过程。在这一过程中，孩子可能会感到自己的不顺利、弱小无能甚至开始怀疑自己。这时家长要及时地表扬孩子、鼓励孩子，让孩子建立起自信心，同时对那些打击和挫折看成平平常常的事，减少孩子的自我怀疑。教会孩子悦纳自己，接受他人与社会，这对孩子的积极进取是很重要的。

1、性成熟与性心理发展滞后的冲突

2、成人感和幼稚感的矛盾

3、想独立又无法独立 此时协调孩子心理上的矛盾冲突很重要，因此家长首先要做好思想准备，处理一些事情时尊重孩

子独立自主的要求，做到以友相待，能够多跟孩子交流思想，进行良好的沟通，并引导孩子正确地接纳自己的变化，正确对待自己成长、发展中所遇到的困难和挫折。

3、调整适合孩子的家教方式

在孩子的培养和教育问题上，家长是孩子的第一任老师，一定要适应孩子的心理成长和发展的要求，善于给予孩子鼓励和肯定，而不是批评和责骂。不过分宠爱孩子，让孩子学会自强自立，并且让孩子在情感、游戏及学习上感到满足和愉快，才能真正使孩子保持心理的健康。

举一些例子

很多人在头痛孩子教育问题的时候，想过各种原因，但是几乎很少有人把出现问题的原因归结到自己和自己的另一半身上。

其实一个幸福和睦的家庭，不光要处理好亲子关系，更要处理好夫妻关系。换句话说，良好的亲子关系原自于一个良好的家庭环境，这个环境便是由夫妻二人共同营造的。我们是孩子的一面镜子，同样孩子也是我们的一面镜子，我们平常生活中的样子会通过孩子的各种行为反馈给我们。（举例）

很多成年以后出现的问题都不是成年所生存的环境造成的，而要追溯童年时期在家庭中所受的影响。我们所面对的压力或情绪困顿、或任何容易挑起我们情绪的事件，甚至我们的坚强、脆弱所有的反应，都可以在家庭的学习中找到答案。学习对象主要是父母，或是主要照顾者，即使我们试图模仿家中的其它人，或是希望自己完全不同于父母，但终究发现自己仍难逃父母的影响力。也许我们会怨恨、自怜生长在这样的家庭或拥有这样的父母，但是记恨并不会让我们有所成长，反而让我们抱着这样的伤痛不放。

案例：（结合图片介绍）在这个家庭中，夫妻经常吵架，妻子总是处于强势，吵得凶了丈夫就躲起来。咨询师让妻子站在凳子上，用手指着丈夫，而丈夫则跪在妻子面前。咨询师强调，这不是真的跪下，而是代表丈夫在情绪上迁就妻子。接着，咨询师询问妻子小时候的成长背景。妻子回忆从小父母就天天吵架，经常是为一些琐碎的事情。妻子总是站在妈妈这边，和妈妈一起指责父亲。“每个人最初学习沟通的老师，都不是学校里的老师，而是自己的爸爸妈妈。在上面的片段中，孩子学到的就是指责。等她上学了就会骂同学，工作了就会骂同事。大家都怕她，她却不知道别人怕她，因为这就是她习惯的沟通模式。”

指责中长大的孩子，将来容易怨天尤人。敌意中长大的孩子，将来容易好斗逞勇。恐惧中长大的孩子，将来容易畏首畏尾。怜悯中长大的孩子，将来容易自怨自艾。嘲讽中长大的孩子，将来容易消极退缩。嫉妒中长大的孩子，将来容易勾心斗角。羞辱中长大的孩子，将来容易心怀内疚。容忍中长大的孩子，将来必能极富耐心。鼓励中长大的孩子，将来必能充满自信。赞美中长大的孩子，将来必能心存感激。嘉许中长大的孩子，将来必能爱人爱己。接纳中长大的孩子，将来必能心胸宽广。认同中长大的孩子，将来必能掌握目标。分享中长大的孩子，将来必能慷慨大方。公平中长大的孩子，将来必能维护正义。安定中长大的孩子，将来必能信任他人。友善中长大的孩子，将来必能关怀世界。祥和中长大的孩子，将来必能平和待人。我想爱你而不用抓住你 欣赏你而不用批判你 和你齐参与而不会伤害你 邀请你而不必强求你 离开你亦无须言歉疚 批评你但并非责备你 帮助你而没有半点看低你 那么我俩的相会就是真诚的而且能彼此润泽。

思想汇报生活不足之处及改进措施精选篇五

刚刚进大学时候的自己，没有其他人那样对自己的大学生活对自己的未来充满了无限的憧憬和希望，当时的自己仿佛被高考的成功的喜悦冲昏了头脑，遮住了眼睛，好像自己考进了大学，自己就什么都是了，不需要再像高中那样努力了，

完全暴发户的心理。

为什么我不愿意去忙碌，最主要的原因就是我不够自信，不相信自己能够有完成某些任务，不愿意去学习，是因为总觉的自己无论怎么学习都不能够赶上别人，在生活中没有自信，使用法消费来弥补自己心灵上的空虚，因为钱是我的啊，我可以自由支配啊，潜意识的竟然在钱上去找自信。

不能再这样下去了，滋长自己不健康的心态，浪费时间，浪费金钱，爸爸妈妈在家里紧衣缩食，以为自己在这里在给他们争气，可是我究竟在做什么呢，除了是一名湖大的学生，其余的一无所有，这样下去自己将会是什么呢，垃圾，社会的附属品，累赘，谁都会看不起我，自己也终将会看不起自己，自己的一辈子就这样完了。

有时候犯错误不是悲哀，悲哀的时候没有发现自己是在犯错误。

新的学年开始了，我喜欢开始这个词，一个开始就是一个新的起点，一个改变的机会，忘掉过去，重新定位自己规划自己，给自己一个目标，并为之努力！不要让起点就懒散，就是一个错误！

汇报人：好范文